墨点字帖

书法等级考试教程

荆霄鹏 書

教育部审定《书法练习指导》教材副主编

行楷



一笔一划

详讲精练

方格描临

尽显成效

長江出版傳媒 Changjiang Publishing & Media

湖北美術出版社 Hubei Fine Arts Publishing House

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

行楷简介

行楷，近似行书的楷书。《金石林·绪论》：“行楷如二王诸帖之稍真者，十当八九。”《儿女英雄传》第四十回：“老爷把那名帖揭过去，见底下那篇信是张虚白斋寸笺，上面写着绝小的蝇头行楷。”

1. 行楷和楷书的形态不一样。

楷书又叫正楷，产生于汉末，盛行于魏晋南北朝，至今仍是通用的标准字体之一。楷书形体方正，笔画平直，结构严谨，字形定型。楷书是以点画结构为特点的汉字书体，笔法、字形非常固定。而行楷书的字形是在楷书的点画基础上，略加变动而适于连笔书写的一种实用性很强的书体，是楷书的直接快写体。行楷将楷书的体势、点画变得圆转连带、变化多样。因为在书写时，楷书的成分多，只是略有行书的笔意，因此叫行楷。行楷结字也很自由，起承转合，多取顺势，一笔带过，笔道流畅，广泛应用于日常生活学习中。

2. 行楷和楷书的用笔不一样。

楷书的起笔、行笔、收笔等过程中，提笔、顿笔、转笔等运用要求严格，书写要平稳，有轻重提按、入锋回笔等具体要求。笔数、笔顺、一定的行笔规则是不可以随意改变的。而行楷的用笔则灵活、方便，一般不需要逆锋、顿笔、停笔等严格的运笔，只要求笔道流畅，使转合理，行笔巧妙，甚至依照个人不同的审美和书写风格去追求或创造出不同的笔道线条。

3. 行楷的笔顺可根据具体情况改变楷书原有的笔顺。

楷书的笔顺比较固定，先写哪一笔，后写哪一笔，是根据汉字结构特点加之人们日常书写习惯总结出来的。就一般情况而言，楷书的笔顺是不可以改变的，而行楷的笔顺则不是一成不变的。行楷的书写，根据实际需要，笔画的连接、萦带、减省等使字形变化，相应的笔顺也随之改变了，有的字中的笔画可以先写，也可以后写，但这也只限于一些非主要的笔画。字中的主笔还是要按照书写顺序来写的。

4. 行楷和楷书的笔数不一样。

写行楷的过程中，个别时候由于连带的需要，加上个别笔画的替代和减省，很多笔画自然连在一起书写，笔数会比楷书有所减少。

练字22问

荆霄鹏

很多朋友常以邮件、电话、短信等方式向我诉说练字过程中的一些困惑和苦恼，我发现他们所反映的这些问题大多大同小异。因此，我把这些问题梳理出来，并附上自己的认识和理解，以期能对大家练字有所帮助。

1.握笔姿势与写好字有关系吗?

握笔姿势与写字好坏有一定的关系。诚然，生活中握笔姿势不正确但字写得漂亮的也有，有的书家用左手执笔，甚至用口执笔，仍然能把字写好。但是，能够写一手漂亮字的人，握笔姿势绝大部分是标准规范的。正确的握笔姿势能够将手指的灵活程度充分"发掘"，有利于更好地发挥"实践"的作用。因此，小学生一接触握笔写字，就一定要养成使用正确的握笔姿势的习惯，这对写好字会有一定的促进作用。有的高年级学生说按照正确的握笔姿势就不会写字了，这是正常现象。因为任何转变都需要一个过程，只要坚持一段时间，自然"熟能生巧"，改变握笔姿势要比改变丑字容易得多。

2.练字的正确方法是什么?

这个问题很重要。临帖是练字的不二法门，是最有效的方法。书法与绘画不同，绘画要"写生"，书法要"写熟"，这个"熟"就是把字帖的字临熟，只有熟才能生巧。有的朋友虽然能坚持每天临帖，而且临的数量也很多，但就是不见效果，这说明临帖的方法不正确。临帖要求"精准"，方法是"斤斤计较"，古人甚至要求临写的字与字帖的字能重合起来，分毫不差。在临写每一个笔画、每一个字之前，要预先观察这个笔画的位置、角度、长短，做到心中有数，下笔时才能游刃有余。临完一个字后，先把临写的字与原字对比，比较不同之处，然后再临一遍进行修正，再对比找问题，再临……如此反复多次，直到掌握这个字并与字帖写得差不多为止。只有这样"逐个击破"，才能真正把书家的东西领会于心，从而达到举一反三的效果。

3.写字与书法的区别究竟在何处？

简单地说，用笔书写汉字叫写字，写出来的字符合书法的要求，才叫书法。对于书法的要求主要体现在笔法、结构、章法三个方面。在笔法上，要准确表现笔画的起笔、行笔、收笔以及整体形态；在结构上，要准确、美观、精神；在章法上，要行气流畅、节奏分明、疏密得当、整体和谐等。这些书法的要求同时也是写出“好字”的要求。总而言之，“写字”只是把字写出来，而把“写字”加上“写好”的要求后，就是书法。

4.同时练习硬笔书法与毛笔书法有冲突吗？

只要时间充裕，两者同时练习没有任何冲突，相反还会相互促进。一方面，练习硬笔字可以完善毛笔字的结构。毛笔字和硬笔字在笔画上有粗细之分，但在结构上大同小异。在用硬笔书写时，我们可以对古人总结的结构规律进行体会与实践，然后应用到毛笔字的书写当中。另一方面，练习毛笔字可以丰富硬笔字笔画的表现力。人们对于硬笔字的审美，往往受到传统毛笔字的影响。因此，硬笔字的笔画在起笔、行笔、转笔、收笔中包含丰富的提按顿挫，整个字就会更加耐看。毛笔字的笔画写得越好，硬笔字的笔画也会越来越精到。

5.规范字与简化字是一回事吗？

规范字是指符合国家颁布的规范标准的汉字，即经过整理简化并由国家以字表形式正式公布的简化字和未被整理简化的传承字。目前规范字的贯彻标准是 2013 年 7 月最新颁布的《通用规范汉字表》(原有相关字表停止使用，以此为准)，它是贯彻《国家通用语言文字法》的配套规范，是关系国家教育文化事业和信息化发展的基础性规范，涉及面广，社会影响力大。而简化字仅仅是相对繁体字而言，只要相对于繁体字，笔画被减省、结构被简化，都可以称为简化字。简化字并不都是规范字，如已被弃用的第二批简化字、乱造的简体字等都不属于规范字；规范字也并非都是简化字，如未被整理简化的传承字（口、山、水、木等字）并不能叫做简化字。

6.写好规范字的要点有哪些？

日常书写时，你是否已经有许多并不规范的习惯性写法而你却不知如何改正？规范写法的要点有哪些？怎样快速掌握规范字的写法？其实，写好规范字并不难，在书写时，

有些人常常会犯一些粗枝大叶的毛病。下面列举一些易混淆的基本规则：第一，某一笔画是否穿过另一笔画，是有严格规定的，例如"害"字的中竖应该穿过末横，"如"字左部提笔不应穿过次撇。第二，笔画与笔画之间的连带关系也相对固定，该断的不要连，该连的不要断，例如"冒"字上部末两横不接竖，"羌"字竖弯钩与末横是相连的。第三，点与其他笔画在一起的时候，其相对位置也有一定的规范，有的相交，如"斥"字的点与长竖相交；有的相接，如"祝"字左部末点与左部相接；有的相离，如"斗"字两点与竖笔相离。第四，每个字的笔画都是唯一的，不要把一笔分为两笔写，也不要把两笔合为一笔写，如"击"字并非上"土"下"山"，"走"字是上下两竖而非一竖等等。通过对以上一些规则的反复练习巩固、记忆，相信你一定可以快速掌握规范字的写法要点！

7.练习硬笔字是临写古人的字帖好还是今人的字帖好？

这要看学习的目的是什么。如果是为了把字写得规范、漂亮，能够满足日常工作与生活应用，练习今人的字帖完全没有问题。如果是为了对传统书法进行深入研究，在书法上有所成就，进而达到一定的造诣，那么临习古人的碑帖是必不可少的。当然，直接临习古人碑帖，如小楷《灵飞经》、赵孟頫的行书等，并非不能满足人们日常工作与生活的需要，但是会有一定的局限性。因为一方面，古碑帖虽风格多样，但鲜有系统、规律性的总结，临习时指导性不强；另一方面，用硬笔直接临写古碑帖，常常会对毛笔笔画的粗细变化无法把握，而且古碑帖竖向书写与当代横向书写的方法在汉字结体、章法构成上截然不同，这种纵向到横向的转换并非初学者短时间能够适应。而今人的字帖是硬笔书家在多年实践经验中总结的成果，具有书写风格的统一性、分类的科学性和循序渐进的系统性，能够对初学者进行全方位的指导，更能满足其日常工作与生活的需要。

8.怎样选择一本好的字帖？

好的字帖就是一位好的老师。一方面，好字帖的字要有一定水平。俗话说，群众的眼睛是雪亮的，对于字的优劣，群众有一个最直接的衡量标准——是否规范和美观。虽然自身的喜好和对字的好坏的认识各不相同，但是大部分群众的选择应该是正确的。另一方面，好的字帖在编写上应该是循序渐进的。俗话说，实践是检验真理的唯一标准。在学习之前，看一看别人的学习成果，咨询一下他人对字帖的评价，自己就能够做到心中有数。

9.练硬笔字用什么笔最好?

用普通的钢笔就可以，也可以使用铅笔、圆珠笔、中性笔等。用什么笔其实并不重要，重要的是练字的方法要正确，那就是“精准临帖”。初学硬笔不建议使用弯头钢笔、软头笔和过粗的笔，使用弯头钢笔写字，容易产生笔画扁薄之病。而且，你感觉笔画变化丰富，别人写也变化丰富，只能达到自娱效果，并不能真正提高写字水平。我多年来一直使用 0.5mm 的普通中性笔写字，并不多用特殊的笔，因为我认为使用最普通的笔写出不普通的字，才能够体现出水平。当然我并不否定特殊笔的效果，同样是用弯头钢笔写字，书家写出来的字要比普通人好很多。

10.练硬笔字需要从笔画开始练起吗?

从笔画开始练起是有必要的，因为好字需要好的笔画，如同好的建筑需要好的石材。有一定笔画基础后，就可以临习单字了。由于硬笔字小、日常书写量大、硬质笔尖等因素，决定了硬笔字与毛笔字练习的侧重点不同，硬笔练习要更加重视结构方面的研究。对于一个字来说，只要结构合理、美观，即使笔画的起笔、行笔、转笔、收笔没有任何修饰，整个字也不会太差。但是，如果结构东倒西歪、松垮拖拉，即使笔画再精致，整个字的美观度也回天乏力。

11.错误的笔顺会影响练字效果吗?

在日常生活中，经常看到一些朋友把笔顺写错，如“长”字最后写撇与捺，“火”字第二笔写长撇，“忄”部第二笔写竖等。看起来对写字没有大的影响，但其实错误的笔顺不仅影响写字的速度，还会对楷书向行楷过渡产生阻碍。如果按正确的笔顺加快书写，笔画自然连带，就会形成漂亮的行楷，但如果按错误的笔顺加快书写，不但连带生硬，写出的行楷字也不会美观。当然，有些行书的笔顺与楷书并不相同，如行书中“母”字最后写长横，“王”字第二笔是竖等。这些笔顺都是约定俗成的，可以看做是行书的正确笔顺，并非错误的楷书笔顺演变而来。

12.怎样才能把字写出精神?

字写出来给人感觉总是没精神，你是否也有这样的感觉呢？其实，想要把字写得好看、有精神，给人很有力的感觉，只要掌握了以下两个规则就好。第一是中宫收紧，即

一个字的中部笔画要紧凑，而外围笔画要开张；第二是主笔有力，即任何一个字的主笔都要写得位置准确、有力，能将整个字撑起来。另外，字的诸笔分布均匀，分割的空白面积基本相等，也是保证一个字写出精神的重要方法。

13.每天练习多少字最好？

每天练习多少字，或者说每天练字多长时间，并没有固定的答案。有人每天在写，但进展缓慢；有人几天写一次，但进步却很快，关键在于是否用心。把写字当成一个任务，每天完成多少字了事，临帖时不用心，其他时间从来不想写字的事情，刚前进一步，又退半步，进步自然不会大；虽然每天很忙，并不能坚持每天写字，但是心里无时无刻不在想着写字的事情，在大街上会关注牌匾的字，在公交车上会关注广告牌上的字，看一幅画会关注落款题字，每时每刻都在“读”字，怎么能写不好？书法是最讲“良心”的，你付出一分努力，它回报你一分成绩，你付出十分努力，它必回报你十分成绩。当然，既对练字有兴趣，又能抽出时间每天写一写，那是最好的了。

14.为什么我感觉越练越退步了？

这是初学者常有的困惑。其实，如果有这种情况出现，你应该感到高兴，因为不是你的字退步了，而是你的思想进步了。人们接触到好字以后，往往思想上很快就会进步，知道了什么是好的，什么是美的，而手上的功夫却只能靠时间慢慢积累，不能一步到位。思想与实践的落差增大，就会感觉写出的字反而退步了。我一直认为，这种“眼高手低”是练字的最好状态，因为思想是指路的明灯，它会一直引导着你的“手”不断进步。如果思想上不知道什么是好字，手上也就写不出一手好字？因此，我们不仅不要害怕这种“眼高手低”，而且还要不断提高认识，时刻保持这种“眼高手低”的状态。只有这样，我们才能不断进步，最终达到写字的最佳状态，即“了然于心，了然于手”。

15.为什么临帖时能写好，离开帖就写不好了？

这里涉及到一个应用的问题。练字时，对字帖亦步亦趋地临习，有字帖作为参照物，有规则作为书写指导，而日常书写时，书写量大，时间紧迫，根本顾不上思考这些书写规则，因而形成了理论与实践的“脱节”。其原因是还没有把练字时的“有意识”变为“无意识”，笔下的字还达不到自然而然地“流淌”出来的层次，仅仅只是集中精力地“做”出来。练字与学武有异曲同工之妙，学武时的“套路”与实战的随机应变完全不是

一回事，但对“套路”的刻苦练习是达到实战时融会贯通的必由之路。因此，练字与应用之间的“脱节”，也需要通过时间的积累，手上功夫的提高来转变，只有这样，才能达到游刃有余的书写状态。

16.为什么我单字能写好，抄一段话就很难看?

单字能写好，说明字的笔法与结构基本过关；抄一段话就很难看，说明还没有解决章法的问题。通俗地说，结构研究的是笔画与笔画之间的搭配关系，章法研究的是字与字之间的搭配关系，这种搭配关系包括高低、远近、大小、长短、疏密、收放等。在对照字帖临写时，要努力去观察、理解和把握这些搭配关系。王羲之称赞张芝的字“精熟”，我们也要通过长时间的临习，逐步把自己对汉字之间“生硬的搭配”演化成“自然地流淌”。

17.练习行楷必须有楷书基础吗?

行楷可以看做是楷书的快写，是由楷书演变和过渡而来的，这种过渡需要遵循一定的原则，如牵丝呼应、楷字留形、化繁为简、笔顺变异等。楷书稳定的结构、端庄的外形很大程度上也是行楷立足的关键。因此，有一定的楷书基础，对于练习行楷会起到事半功倍的效果。

18.能不能同时练习几位书家的字帖?

这主要看几位书家的风格是否基本统一。比如，几位书家的字都是在欧体字的基础上进行变化，那么他们字的笔画、结构、章法方面的规则是基本相通的，可以兼习；如果一位是欧体字的底子，一位是颜体字的底子，还有一位是魏晋小楷的底子，那么兼习时会受到影响甚至有冲突。个人建议在选准字帖后不要随便换帖，一方面临帖失去了系统性；另一方面，见异思迁也是学书的大忌。赵孟頫云：“得古刻数行，专心而学之，便可名世”，这并不仅仅是说要选择一本好帖（古刻），更重要的是要做到“专”与“精”。

19.为什么我觉得有的古人的字并不好看?

今人对汉字美的鉴赏最初是通过印刷体而感知的，在日常生活中也深受其影响。印刷字体的平衡、匀称、规整之美影响着人们对汉字美的认识，也导致了今人审美上的大同小异。当你觉得古人的字不好看，说明心中有个“好看”的标准，这个“好看”的标准不是从书法本身总结出来的，而是通过印刷体感知的。书法是对汉字的艺术性处理，

是对汉字之美的丰富诠释。古帖中的字，或长或扁，或收或放，或粗或细，或秀美，或雄强，或朴拙，变化多端，构成了书法的多元之美。想了解一种事物，只有不断深入才能获得其中三昧，而不能只作为旁观者，用一种固定的审美规则去套用。

20.写字究竟有没有天赋一说？

很多人夸奖说某某的字真好，看来写字是需要天赋的。他们夸大了 1%天赋的作用，却忽略了 99%汗水的作用。任何事情有舍才有得，你在喝茶聊天时，别人在练字；你在打扑克时，别人在练字；你在玩麻将时，别人在练字；你在泡吧时，别人在练字……不要只看到别人纸上字的风光，却看不到他“舍弃”玩乐与休息时的痛苦！写字需要兴趣，但更需要坚持。如果说写字真的有天赋一说，那么这种天赋就是对写字与生俱来的兴趣。

21.我年龄已经不小了，现在开始练还有效果吗？

成年人练字有一个优势，那就是理解力强，自律性强，也有一个劣势，那就是书写习惯已定型，不容易改变。要想练好字，肯定需要改变以前的一些书写习惯。改变的重点不在于“能不能”改，而在于“想不想”改。只要掌握正确的方法，坚持下去，就一定会有效果。练字不是一种无偿付出，付出了就一定会有回报，关键在于是否有决心去改，是否用心去练，与年龄大小无关。

22.到底需要练多少本字帖才能见效？

俗话说“量变产生质变”，采用正确的临习方法，通过大量的练习一定能够取得成效。“大量的练习”并不是指字帖的数量，而是指字的数量，是真正动脑筋反复临习的数量，所以最终还是要归结到“临帖质量”上来。临帖不动脑，练完百本也无益；动脑筋临帖，一二本足矣。

做事不成功，会有上百种理由，做事成功，只有一个最关键的原因，那就是“用心”，写字亦是如此。写字是个苦差事，你也许会因为“舍”去一些娱乐的时间而烦恼。但是，写字更是件快乐的事情，因为你会收获因“舍”带来的“得”，真正享用了劳动的果实。“舍”是短暂的，而“得”却终生受益。不要犹豫，让我们拿起手中的笔，一起来快乐地练字吧！

下钩点

丶

点末带钩以启下部。笔尖由轻至重向右下入纸，至末向左下出钩。

亡	六	之	京	衣	习	识
亡	六	之	京	衣	习	识
亡	六	之	京	衣	习	识

上钩点

丶

点末带钩以启右部。笔尖由轻到重向右下入纸，至末向右上出钩。

火	义	办	当	肖	小	半
火	义	办	当	肖	小	半
火	义	办	当	肖	小	半

萦带合理

笔画间的呼应可由牵丝或者指向来完成，要牵丝合理、结构清晰，忌一团乱麻。

口	日	为	大	白	禾	书
口	日	为	大	白	禾	书
口	日	为	大	白	禾	书

空山不见人，但闻人语响。
返景入深林，复照青苔上。

书法故事

隋唐时代的著名书法家智永和尚，是王羲之的七世孙。据说他曾住在永欣寺楼上，刻苦学书三十年。他练字时将写秃的笔扔进竹篓里，整整装满了五篓，后来将秃笔取来埋在一起，称为“退笔冢”。

下收点

、

点末稍下顿，凝重而有力。注意转折的弯度不可太大，既干脆又不失灵动。

八	久	云	去	卜	贝	关
八	久	云	去	卜	贝	关
八	久	云	去	卜	贝	关

横连点

横向排列的两个点视情况可以连带书写，注意笔画的起伏，呈流动状。

心	兴	思	志	妥	恶	甚
心	兴	思	志	妥	恶	甚
心	兴	思	志	妥	恶	甚

省简替代

用简捷的用笔来代替楷书繁复的用笔，用少笔画代替多笔画。

朋	元	目	县	丝	村	导
朋	元	目	县	丝	村	导
朋	元	目	县	丝	村	导

独坐幽篁里，弹琴复长啸。
深林人不知，明月来相照。

书法故事

智永和尚为隋唐时代的著名书法家。当时，每天来求他写字的人络绎不绝，把他家的门限都踏穿了，于是他用铁皮把门限包上，被人称为“铁门限”。

纵连点

纵向排列的两个点视情况可连带书写，或者笔断而意连。

冬	尽	汇	羽	咚	斗	月
冬	尽	汇	羽	咚	斗	月
冬	尽	汇	羽	咚	斗	月

下钩横

横末加钩以启下部，保留横画主笔形态。

千	子	二	三	天	占	仁
千	子	二	三	天	占	仁
千	子	二	三	天	占	仁

变异笔顺

在不影响辨识的前提下，为了快捷的需要，可以适当进行合理的笔顺调整。

王	田	连	化	奉	青	般
王	田	连	化	奉	青	般
王	田	连	化	奉	青	般

山中相送罢，日暮掩柴扉。
春草明年绿，王孙归不归？

书法故事

相传王羲之在绍兴一座石桥上散步，看见一个老婆婆为无人买扇而愁，于是提笔在每把扇子上提字，对老婆婆说："就说是王羲之写的，一扇可卖百钱。"老婆婆高声叫卖，果然卖空。这座石桥后来就叫做"题扇桥"。

两连横

二

两横为主笔，连线为辅笔，主笔粗而次笔细。

归	井	早	示	刍	开	昨
归	井	早	示	刍	开	昨
归	井	早	示	刍	开	昨

三连横

三

运笔与两连横相似。

丰	奉	韦	寻	县	毛	叁
丰	奉	韦	寻	县	毛	叁
丰	奉	韦	寻	县	毛	叁

楷字留形

在进行笔画省简、笔顺变异的同时，要尽量保持楷字的字形字框，达到易识目的。

同	鸟	意	匆	图	妄	益
同	鸟	意	匆	图	妄	益
同	鸟	意	匆	图	妄	益

红豆生南国，春来发几枝？
愿君多采撷，此物最相思。

书法故事

王羲之为老婆婆题扇后，扇子一卖而空。于是，老婆婆就常常拿扇求王羲之题字。王羲之每次出门见到老婆婆，就躲到一块石头背后藏起来。这块石头后来就叫做“躲婆石”。

右钩竖

竖末带钩以启右部，主要位于字的左侧，竖为主钩为次。

亿	仿	很	队	在	似	坚
亿	仿	很	队	在	似	坚
亿	仿	很	队	在	似	坚

两连竖

两竖一短一长，视所处位置，第二竖可悬针可垂露。

刘	刊	则	介	而	业	坚
刘	刊	则	介	而	业	坚
刘	刊	则	介	而	业	坚

化方为圆

直笔变弧笔是行楷常用的书写方式，但仍需方圆兼备，塑其形而强其骨。

丙	而	山	面	时	丽	男
丙	而	山	面	时	丽	男
丙	而	山	面	时	丽	男

君自故乡来，应知故乡事。
来日绮窗前，寒梅著花未？

书法故事

王献之与父亲王羲之世称“二王”。他在小的时候学习书法非常刻苦，他请教父亲练好书法的秘诀。王羲之指着院子里的十八只水缸说：“你把这十八缸水都练完练干了，就知道练好书法的方法了。”

三连竖

川

运笔与两连竖相似，三笔可连可断，各有情趣。

训	奇	刑	前	破	础	砚
训	奇	刑	前	破	础	砚
训	奇	刑	前	破	础	砚

附钩撇

丿

长撇写完后顺势提钩以启上部，笔断意连。

原	庆	命	几	九	兮	合
原	庆	命	几	九	兮	合
原	庆	命	几	九	兮	合

中直有力

字的中部有竖笔贯通而下，要注意力度，不偏不倚，其形必正。

中	华	下	未	平	十	由
中	华	下	未	平	十	由
中	华	下	未	平	十	由

归山深浅去，须尽丘壑美。
莫学武陵人，暂游桃源里。

书法故事

古时，有位店家做新招牌，找来了一块写满字的木板，准备洗掉字迹重新书写，哪知洗也洗不掉，就用刨子来刨，刨了两层，笔迹还能看见。一位老先生说："这是王羲之的笔迹啊！如此深刻有力，真是入木三分啊！"

两连撇

一收一放，一短一长，撇为主笔，连线为辅笔，注意书写的节奏感。

德	行	各	多	名	外	兔
德	行	各	多	名	外	兔
德	行	各	多	名	外	兔

三连撇

运笔与两连撇相似，两撇短而一撇长，两撇收而一撇放。

形	衫	诊	参	杉	彩	彤
形	衫	诊	参	杉	彩	彤
形	衫	诊	参	杉	彩	彤

左辅附右

左右结构的字，左轻为辅，则以右部为主，左部稍上提。

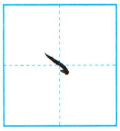
哈	听	峰	吟	咐	冯	屿
哈	听	峰	吟	咐	冯	屿
哈	听	峰	吟	咐	冯	屿

终南阴岭秀，积雪浮云端。
林表明霁色，城中增暮寒。

书法故事

宋有“苏、黄、米、蔡”四家书艺高绝，即苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄。人们通常认为：“蔡”原指当朝奸臣蔡京，由于人们特别憎恶他的人品，而当朝大臣蔡襄书艺精绝，因此后人“取襄代京”。

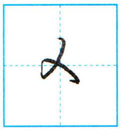
反捺



变楷书捺的一波三折为一长顿笔，简捷明快，与长点相似。

人	术	关	及	皮	良	反
人	术	关	及	皮	良	反
人	术	关	及	皮	良	反

撇捺结



顾名思义，即撇捺绕圈连写，运笔要有节奏，有重有轻，有快有慢。

披	取	夏	麦	枝	侵	报
披	取	夏	麦	枝	侵	报
披	取	夏	麦	枝	侵	报

右辅附左

左右结构的字，右轻为辅，则以左部为主，右部稍下落。

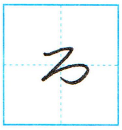
私	和	部	散	扣	敏	劲
私	和	部	散	扣	敏	劲
私	和	部	散	扣	敏	劲

移	舟	泊	烟	渚，	日	暮	客	愁	新。
野	旷	天	低	树，	江	清	月	近	人。

书法故事

宋朝大臣蔡襄被列为“宋四家”之一，他不仅书法造诣很高，而且人品极好。而蔡京祸国殃民，字虽好但人品败坏，被后人唾弃。因此，如果一个人只会写好字，而不会做好事，在书坛上也不会给他留下任何一个位置。

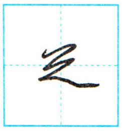
折连线



来回往复的笔画一般使用折连线，如“弓、幺、纟”等，运笔要有轻重、有节奏。

弘	弗	拂	奚	系	费	拙
弘	弗	拂	奚	系	费	拙
弘	弗	拂	奚	系	费	拙

流动线



相当于草书的替代符号，“是、走、定、楚”等字的下部可用流动线代替。

是	走	题	赴	越	淀	疑
是	走	题	赴	越	淀	疑
是	走	题	赴	越	淀	疑

连横化板

横画多的字，其形应稍具变化，或仰或俯，或轻或重。

律	青	展	意	难	宣	景
律	青	展	意	难	宣	景
律	青	展	意	难	宣	景

春	眠	不	觉	晓，	处	处	闻	啼	鸟。
夜	来	风	雨	声，	花	落	知	多	少。

书法故事

柳公权小时候在街上见一个没有双臂的黑瘦老头坐在地上，左脚压纸，右脚夹笔，写下了“写尽八缸水，砚染涝池黑。博取百家长，始得龙凤飞”。柳公权把这句话牢记在心，从此发愤练字，终于成为了著名的书法家。

亠部							
亠 斜点处于横之中上部，向下牵出小钩，与横之起笔呼应。	京	六	卞	言	应	庙	方
	京	六	卞	言	应	庙	方
	京	六	卞	言	应	庙	方

冫部							
冫 点为斜点，下带出钩，与提之起笔呼应，提的方向直指上点之末。	冰	冶	习	冲	次	冷	况
	冰	冶	习	冲	次	冷	况
	冰	冶	习	冲	次	冷	况

诸横收放							
横画多的字，横画的长短应有收有放，收放有致。	辛	童	量	音	再	着	福
	辛	童	量	音	再	着	福
	辛	童	量	音	再	着	福

床	前	明	月	光，	疑	是	地	上	霜。
举	头	望	明	月，	低	头	思	故	乡。

书法故事

匡衡是汉代人，从小家境贫寒，但极其好学。他曾到藏书甚丰的大户人家做帮佣，不要报酬，只“愿得藏书遍读之”。主人很感动，就把书给他看。有时夜读无烛，他就凿穿墙壁，借邻居的灯光来读书。

冖部

冖

可一笔写成，注意要与楷书形似，钩似“鸟之视胸”乃妙。

冗	军	冠	写	冥	罕	冤
冗	军	冠	写	冥	罕	冤
冗	军	冠	写	冥	罕	冤

讠部

讠

斜点宜高，勿左偏，下带出钩，处于竖之正上方或偏右，折部竖直或稍斜。

计	订	认	讥	让	讹	识
计	订	认	讥	让	讹	识
计	订	认	讥	让	讹	识

高低错落

竖画多的字，竖画的高低应有纵有留以化板。

则	侧	前	而	册	朋	顺
则	侧	前	而	册	朋	顺
则	侧	前	而	册	朋	顺

美人卷珠帘，深坐颦蛾眉。
但见泪痕湿，不知心恨谁。

书法故事

孙敬是汉代人，他好学不倦。为了战胜睡神，凡是晚上读书，他都把头发用绳子系在房梁上，如果瞌睡了，脑袋一垂，头发就会被绳子拉扯，就能醒过来继续读书了。

二部

二

上短横可化为点，两横之间可牵线。

云	元	无	于	亏	些	夫
云	元	无	于	亏	些	夫
云	元	无	于	亏	些	夫

十部

十

“十”在字头，竖化为直撇；“十”在字旁，横短竖长；“十”在字底，横长竖短。

古	克	支	毕	华	表	博
古	克	支	毕	华	表	博
古	克	支	毕	华	表	博

穿插合理

合体之字，要互相合抱，互带穿插，礼让相揖，其形合一，严防各尽其态而失整字之势。

移	动	故	格	哈	执	独
移	动	故	格	哈	执	独
移	动	故	格	哈	执	独

功盖三分国，名成八阵图。
江流石不转，遗恨失吞吴。

书法故事

郑虔年少时喜欢书法，但家境不佳，无钱买纸，他常在慈恩寺前扫柿树叶子用来写字。由于勤奋，长大后有所成就。唐玄宗建广文馆，请郑虔当博士，人称“广文先生”。

厂部

厂

撇画宜长，可带附钩。横与撇可连写，也可断开。

历	厌	厅	厄	原	压	厕
历	厌	厅	厄	原	压	厕
历	厌	厅	厄	原	压	厕

刂部

刂

两笔可牵丝，可断开，短竖可化为点，长竖要直，末钩可省略。

刘	则	刈	刊	刚	列	梨
刘	则	刈	刊	刚	列	梨
刘	则	刈	刊	刚	列	梨

横笔等距

横画的间距要基本相等，但若横画间夹杂其他笔画，则距离拉大，要使笔画所分割面积相等匀称。

目	巨	里	重	差	春	释
目	巨	里	重	差	春	释
目	巨	里	重	差	春	释

白日依山尽，黄河入海流。
欲穷千里目，更上一层楼。

书法故事

唐代和尚怀素善书法，尤长草书。他家境贫寒，买纸困难，因而在房子前面种几棵芭蕉，取叶代替纸张，用来练习书法。他的家叫“绿天庵”，他称种芭蕉为“种纸”。他的草书《自叙帖》是我国书法艺术中的珍品。

门部

门

注意左右的对称关系，内部笔画分布均匀。

冈	同	内	网	冏	周	肉
冈	同	内	网	冏	周	肉
冈	同	内	网	冏	周	肉

八部

八

撇可用附钩撇，捺可用正捺，也可用反捺，视位置不同有多种变化。

兮	公	分	六	兴	兰	并
兮	公	分	六	兴	兰	并
兮	公	分	六	兴	兰	并

竖笔等距

多竖的字，竖画的间距要基本相等，但若竖画间夹杂其他笔画，则要距离拉大，笔画所分割面积要相等匀称。

则	画	他	间	肃	扁	细
则	画	他	间	肃	扁	细
则	画	他	间	肃	扁	细

苍苍竹林寺，杳杳钟声晚。
荷笠带斜阳，青山独归远。

书法故事

欧阳修四岁时父亲就去世了，孤儿寡母生活十分困难。他的母亲守节教子，没钱买笔，就用芦苇秆在地上教儿子认字。欧阳修后来中了进士，文章名冠天下。唐宋八大家中的宋代六家，其他五家差不多都出自他的门下。

人部

人

撇可用附钩撇，弯度不要大，捺可用正捺，也可用反捺。

个	令	从	余	介	会	舍
个	令	从	余	介	会	舍
个	令	从	余	介	会	舍

勹部

勹

撇与横折钩可连写，注意字形要正而不倒。

匀	匀	的	句	旬	匆	甸
匀	匀	的	句	旬	匆	甸
匀	匀	的	句	旬	匆	甸

繁者慎之

笔画繁多的字，要谨慎处理，条理清晰，忌杂乱无章。

量	撤	输	繁	霸	覆	赢
量	撤	输	繁	霸	覆	赢
量	撤	输	繁	霸	覆	赢

泠泠七弦上，静听松风寒。
古调虽自爱，今人多不弹。

书法故事

南齐宗室萧锋，四岁时靠着井栏写书法，写满了就用井水洗掉再练。早晨起来，不拂掉窗户上的灰尘，在上面练完字后才擦掉灰尘。南齐皇帝见其学书有成，非常高兴，就用玉麒麟作为奖品赠给他，以资鼓励。

儿部

儿

“儿”在下时，撇可与上笔相连，竖弯钩下部要平稳，钩直向上挑。

兀	元	充	兄	光	兑	兆
兀	元	充	兄	光	兑	兆
兀	元	充	兄	光	兑	兆

几部

几

在上时，钩可省略；在下时，注意下部平稳，钩直向上挑；作框时，横折弯钩写为横斜钩。

凡	亢	凯	凳	冗	风	凤
凡	亢	凯	凳	冗	风	凤
凡	亢	凯	凳	冗	风	凤

撇捺停匀

有撇捺开张的字，撇捺收放要相互呼应，以求平衡。

今	木	李	香	伞	衣	展
今	木	李	香	伞	衣	展
今	木	李	香	伞	衣	展

孤云将野鹤，岂向人间住。
莫买沃洲山，时人已知处。

书法故事

三国时东吴的阚泽，字德润，家贫好学，以替人抄书度日。那时称替人抄书的人为佣书。但他在抄书中有机会阅览古代典籍，成了“经书通”。因知识渊博，他后来成了太子太傅。

厶部

厶

撇折与点可连写下带。

允	台	矣	去	县	参	能
允	台	矣	去	县	参	能
允	台	矣	去	县	参	能

又部

又

可写成一笔，形似撇捺结，捺视位置可用正捺，可用反捺。

支	叉	反	友	双	圣	欢
支	叉	反	友	双	圣	欢
支	叉	反	友	双	圣	欢

连撇参差

连撇的字，诸撇的长短、收放、指向均应稍有变化以化板。

杉	衫	影	参	彪	须	颜
杉	衫	影	参	彪	须	颜
杉	衫	影	参	彪	须	颜

怀君属秋夜，散步咏凉天。
山空松子落，幽人应未眠。

书法故事

《大唐三藏圣教序碑》是唐代高僧集东晋王羲之的字而成。传说在集字过程中，有些字怎么也找不到，使奏请朝廷贴出告示：谁献出碑文中急需的字，每字赏一千金。因此，后人也把此碑的拓本称作《千金帖》。

廴部

廴

折笔形状要挺立，捺画要修长。

廷	延	诞	庭	挺	建	健
廷	延	诞	庭	挺	建	健
廷	延	诞	庭	挺	建	健

阝部

阝

在左时"耳廓"小，竖画向右出钩萦带；在右时"耳廓"大，竖画用悬针竖。

队	阮	防	邦	邢	邪	那
队	阮	防	邦	邢	邪	那
队	阮	防	邦	邢	邪	那

天覆伸展

上部盖下的字，上部应伸展求其形，下部应内敛求其稳重。

金	奏	春	室	贾	奈	各
金	奏	春	室	贾	奈	各
金	奏	春	室	贾	奈	各

鸣筝金粟柱，素手玉房前。
欲得周郎顾，时时误拂弦。

书法故事

现代著名书法家邓散木先生63岁时，左脚因疾病截去，右手伤筋不能握笔，胃又切除三分之二。他身带病残，却以惊人的毅力和意志，左手握笔继续写字，其作品不减当年，反有一股奇倔之气，给我们留下了极其宝贵的精神财富。

凵部

山

两竖要短，呈回抱之势，要稳而实。

山	凶	击	画	幽	出	离
山	凶	击	画	幽	出	离
山	凶	击	画	幽	出	离

刀(⺈)部

刀

“刀”在上时与“⺈”的写法相同；在下时横折钩要劲健，撇笔有力。

切	刃	初	叨	照	招	剪
切	刃	初	叨	照	招	剪
切	刃	初	叨	照	招	剪

地载平衡

下部有长横的字，注意长横的长度、角度的处理，求其稳重。

孟	盂	且	然	直	旦	亘
孟	盂	且	然	直	旦	亘
孟	盂	且	然	直	旦	亘

三日入厨下，洗手作羹汤。
未谙姑食性，先遣小姑尝。

书法故事

现代著名书法家林散之先生年近七旬时，全身严重烫伤，无名指和小指残废。书法家失去手指该是何等不幸！但林老坚持用三指握笔作书，终于大成。他那神采飞扬的行草书，是我国书苑中的一朵奇葩。

忄部

忄

先写两点后写竖，两点靠上，可连接。

忆	忙	切	怀	忧	忻	忱
忆	忙	切	怀	忧	忻	忱
忆	忙	切	怀	忧	忻	忱

门部

门

注意左右的对称关系，内部笔画分布均匀。

阔	问	间	闩	闹	闷	阁
阔	问	间	闩	闹	闷	阁
阔	问	间	闩	闹	闷	阁

上包留形

上包围的字，要基本保持楷书的字形，其框必正。

同	闲	风	间	网	闪	周
同	闲	风	间	网	闪	周
同	闲	风	间	网	闪	周

千	山	鸟	飞	绝，	万	径	人	踪	灭。
孤	舟	蓑	笠	翁，	独	钓	寒	江	雪。

书法故事

现代著名书法家费新我先生，原是江苏画院的著名画师，一九五八年，右手不幸患病残废，他痛苦万分，从此改用左手写字。经历十多个寒暑，费老终于以崭新的面目，异峰突起，他的佳作驰名国内外书坛。

辶部

辶

点与第二笔远离，后面笔画连接书写。注意捺画的一波三折。

过	述	达	辽	边	迅	运
过	述	达	辽	边	迅	运
过	述	达	辽	边	迅	运

艹部

艹

笔顺可竖、横、竖，可横、竖、竖，也可写为“丷”加横，因字而定。

艺	节	芍	芳	芯	劳	落
艺	节	芍	芳	芯	劳	落
艺	节	芍	芳	芯	劳	落

下包竖低

下包围的字，左右之竖宜稍短并基本对称，其框必稳。

山	幽	函	凸	凹	画	凿
山	幽	函	凸	凹	画	凿
山	幽	函	凸	凹	画	凿

向晚意不适，驱车登古原。

夕阳无限好，只是近黄昏。

书法故事

近代书法家沈尹默青年时诗写得相当精彩。陈独秀对他说：“你的诗很好，但字写得太俗气，不好看。”沈尹默听了一阵脸红。之后，他在书法方面狠下功夫，最后形成了自己独特的风格，成为近代有名的书法大师和理论家。

扌部

扌

三画可以相连一笔写成，形状与楷书基本一致。

扎	打	扑	扒	扬	扔	扣
扎	打	扑	扒	扬	扔	扣
扎	打	扑	扒	扬	扔	扣

口部

口

呈倒梯形状，可一笔写成，也可分为两笔，有时还可简化为两连带点。

品	叶	吃	叮	合	古	呆
品	叶	吃	叮	合	古	呆
品	叶	吃	叮	合	古	呆

下部迎就

撇捺张开罩下之字，其下部应上移迎就，其形一体。

合	今	釜	爹	春	吞	吝
合	今	釜	爹	春	吞	吝
合	今	釜	爹	春	吞	吝

故国三千里，深宫二十年。
一声《何满子》，双泪落君前。

书法故事

陈毅幼年习书法，因为家境不好，无力购纸，于是，他用米汤在白纸上写字，米汤干后即看不见字迹，纸张还可再写。他日复一日地用米汤练字，草纸都变得像块厚纸板了。

口部

口

竖长方形，其大小根据框内部分大小而定。

因	团	园	困	回	固	图
因	团	园	困	回	固	图
因	团	园	困	回	固	图

彳部

彳

两撇一短一长，字形要与“纟”部区别。

徐	很	行	彻	衔	彷	役
徐	很	行	彻	衔	彷	役
徐	很	行	彻	衔	彷	役

小字勿大

有些独体字字形小，写大显得散漫，应写得小而精神。

小	口	日	二	九	不	上
小	口	日	二	九	不	上
小	口	日	二	九	不	上

绿蚁新醅酒，红泥小火炉。
晚来天欲雪，能饮一杯无？

书法故事

写字姿势（一）

足安。如果把写字的人比喻成一棵树，“足安”就相当于树牢固的根须，根须的牢固是树干牢固的基础。倘若写字时双足随意摆放，上肢体要领的标准就难以保障。

彡部							
彡 三撇连写，有时可简化为三连点。	杉	衫	形	彤	颜	参	须
	杉	衫	形	彤	颜	参	须
	杉	衫	形	彤	颜	参	须

夂部							
夂 可一笔写成，捺用反捺。	各	冬	处	务	备	复	条
	各	冬	处	务	备	复	条
	各	冬	处	务	备	复	条

大字勿小							
笔画繁多的字，不要刻意小写，笔画要安排妥贴，落落大方。	傲	撤	覆	霸	衡	繁	藏
	傲	撤	覆	霸	衡	繁	藏
	傲	撤	覆	霸	衡	繁	藏

寥落古行宫，宫花寂寞红。
白头宫女在，闲坐说玄宗。

书法故事

写字姿势（二）
身直。写字时，书者腰部以上要处于挺立状态。

犭部

犭

撇与弯钩可连写，笔画均斜而其形正。

犯	犰	犸	犹	狼	狈	狗
犯	犰	犸	犹	狼	狈	狗
犯	犰	犸	犹	狼	狈	狗

弓部

弓

在旁时，宜修长；在中时，要宽大；在下时，要矮小。

引	弘	弛	张	弗	弯	弩
引	弘	弛	张	弗	弯	弩
引	弘	弛	张	弗	弯	弩

长字勿扁

字形长的字，不要刻意往扁里压，否则失其紧凑。

目	同	多	第	来	虽	肩
目	同	多	第	来	虽	肩
目	同	多	第	来	虽	肩

松下问童子，言师采药去。
只在此山中，云深不知处。

书法故事

写字姿势（三）

头正。头正的直接益处是对笔下所写的字、所临的帖可以直视。头正可以避免因歪头斜视造成书写结构的不正确和对视力的不利。

女部							
女	如	好	妈	奶	妹	要	案
在左侧，要让右；在字底，头莫伸。可适当变形草化。	如	好	妈	奶	妹	要	案
	如	好	妈	奶	妹	要	案

纟部							
纟	纠	线	约	纣	级	纨	纹
三笔连写，首笔宜长。注意与“彳”部相区别。	纠	线	约	纣	级	纨	纹
	纠	线	约	纣	级	纨	纹

扁字勿长							
	四	皿	而	曰	加	叨	匆
字形扁的字，不要刻意往长里写，否则失其稳重。	四	皿	而	曰	加	叨	匆
	四	皿	而	曰	加	叨	匆

岭外音书绝，经冬复立春。
近乡情更怯，不敢问来人。

书法故事

基本笔画写法（一）

横上斜，像扁担。由于人们的视觉偏差，横画一般要向右上方稍斜一点，这样容易得势。长横向上要稍有弧度。

灬部

灬

四点或牵线连接，或化为三连点，或干脆化为一长横。

杰	点	热	烈	羔	照	然
杰	点	热	烈	羔	照	然
杰	点	热	烈	羔	照	然

文部

文

首点居正，横稍抗肩，撇捺伸展，有时与“夂”部的写法相似。

吝	刘	齐	斋	虔	斌	斑
吝	刘	齐	斋	虔	斌	斑
吝	刘	齐	斋	虔	斌	斑

纵腕有力

纵腕之笔，力若张弓，忌身弯力弱。

戊	伐	武	戒	式	戈	诚
戊	伐	武	戒	式	戈	诚
戊	伐	武	戒	式	戈	诚

打起黄莺儿，莫教枝上啼。
啼时惊妾梦，不得到辽西。

书法故事

基本笔画写法（二）

竖挺直，要像柱。竖常为一字之脊梁，要像柱子一样坚挺直立。竖画是否直立直接影响到整字是否站直。在实际书写中，还要注意曲中见直，见骨见筋。

火部

火

左点低，撇点高，撇捺伸展，下部齐平。在左时可有变化。

炎	灭	灾	灯	灿	灼	燃
炎	灭	灾	灯	灿	灼	燃
炎	灭	灾	灯	灿	灼	燃

心部

心

末两点可连写，注意卧钩的写法。

志	态	怂	念	忠	您	稳
志	态	怂	念	忠	您	稳
志	态	怂	念	忠	您	稳

横腕俊秀

横腕之笔，要圆润俊秀，忌生硬粗拙。

元	乙	兄	儿	几	九	元
元	乙	兄	儿	几	九	元
元	乙	兄	儿	几	九	元

北斗七星高，歌舒夜带刀。
至今窥牧马，不敢过临洮。

书法故事

基本笔画写法（三）

撇捺出锋。撇捺为一字之翼，只有出锋飘逸才能有灵动之美，书写时注意撇捺的收缩纵展。撇捺又如人体之手或足，有一波三折之美。撇画尖利，捺画出脚。

礻部

礻

改变楷书笔顺，点—横折—回锋撇，首点尽量靠右。

礼	礽	祁	社	视	祈	祝
礼	礽	祁	社	视	祈	祝
礼	礽	祁	社	视	祈	祝

王部

王

改变楷书笔顺，首横与下部可连可断。在左时末横化提以接右部。

全	玛	玓	玖	玩	环	现
全	玛	玓	玖	玩	环	现
全	玛	玓	玖	玩	环	现

斜字有力

身斜之字，应着重笔画的力度，增强坚挺之意。

力	勿	歹	少	夕	夏	曳
力	勿	歹	少	夕	夏	曳
力	勿	歹	少	夕	夏	曳

君	家	何	处	住？	妾	住	在	横	塘。
停	舟	暂	借	问，	或	恐	是	同	乡。

书法故事

基本笔画写法（四）

点要快，像瓜子。点为一字之眼，一个小点也可体现起落节奏。在一个字中，点画常常能起到画龙点睛的作用。写点时要眼到手到，入笔迅捷，收笔凝重，有虚有实，上有其锋、下有其肚。

车部

车

在左时，后两笔笔顺为竖、提；在其他部位时，后两笔笔顺一般为横、竖。

军	轧	轨	轶	斩	软	轮
军	轧	轨	轶	斩	软	轮
军	轧	轨	轶	斩	软	轮

日部

日

字身勿宽，末两横可写为两连点，或者直接用下弧代替末横，中横化点。

旦	旧	早	旬	春	旷	时
旦	旧	早	旬	春	旷	时
旦	旧	早	旬	春	旷	时

中宫收紧

中宫指的是字的核心，中宫要布局严谨而不失空灵，四围笔画开张外拓，求其精神。

改	装	破	暖	枝	意	宛
改	装	破	暖	枝	意	宛
改	装	破	暖	枝	意	宛

家临九江水，来去九江侧。
同是长干人，生小不相识。

书法故事

结构规律（一）

字如其人。立如松，坐如钟，卧如弓，行如风，这些人的形体美无不与字的外形美有异曲同工之妙。结体应内实外虚，中宫收紧，松紧相宜。

贝部

贝

撇用附钩撇，在左时点靠上；在其他部位点靠下，笔画有时可省简。

贞	则	负	财	员	赢	缨
贞	则	负	财	员	赢	缨
贞	则	负	财	员	赢	缨

牛部

牛

在左时，可一笔写成，后两笔笔顺变为竖提；在其他部位时，后两笔笔顺一般为横竖。

牢	牧	牡	告	物	牲	特
牢	牧	牡	告	物	牲	特
牢	牧	牡	告	物	牲	特

同形相叠

上紧而下松，上小而下大。

昌	吕	哥	圭	出	侣	淡
昌	吕	哥	圭	出	侣	淡
昌	吕	哥	圭	出	侣	淡

玉阶生白露，夜久侵罗袜。

却下水晶帘，玲珑望秋月。

书法故事

结构规律（二）

左右一体。左右结构的字要注意左右相互避让，中间笔画要靠紧，两边笔画可以向外伸展。左偏旁写得小点，右边要突出。

气部							
气	氘	氚	氖	氯	氡	氢	氙
横斜钩忌力弱身软，其形视下部大小而定，钩上挑。	氘	氚	氖	氯	氡	氢	氙
	氘	氚	氖	氯	氡	氢	氙

爪(爫)部							
爫	抓	妥	孚	受	采	爱	奚
其形可似楷书，或者首撇化横，下三笔化为三连点。	抓	妥	孚	受	采	爱	奚
	抓	妥	孚	受	采	爱	奚

同形相并							
	林	朋	从	丛	琴	婴	哭
左紧而右松，左收而右放。	林	朋	从	丛	琴	婴	哭
	林	朋	从	丛	琴	婴	哭

鸷翎金仆姑，燕尾绣蝥弧。
独立扬新令，千营共一呼。

书法故事

结构规律（三）

上下对齐。上下结构的字不论上宽下窄，还是上窄下宽，要做到上下重心对齐。重心不同于中心，有相对与绝对之分。

月部

月

撇用附钩撇，字框宜正，两短横可连写，或者干脆化为一点。

有	育	肌	肋	肠	肪	前
有	育	肌	肋	肠	肪	前
有	育	肌	肋	肠	肪	前

殳部

殳

上收而下展，又部的捺可正可反。

殴	殁	段	般	没	设	投
殴	殁	段	般	没	设	投
殴	殁	段	般	没	设	投

同形三叠

分布均匀，既不拥挤，也不松散。上部正，下两部左收而右放，三叠形端正。

品	晶	森	磊	淼	众	鑫
品	晶	森	磊	淼	众	鑫
品	晶	森	磊	淼	众	鑫

林暗草惊风，将军夜引弓。
平明寻白羽，没在石棱中。

书法故事

结构规律（四）

笔画参差。楷书的点画要分布有序，错落有致，不重叠交叉。如人之面目五官端正，眉目清楚。书写时注意笔画避让，避免出现笔画重叠和交叉的败笔。

疒部

疔 病 痛 疝 疣 疾 疤

首点高昂靠右，撇用附钩撇，点提可连写。

石部

矶 矿 码 砀 砒 砌 宕

横撇可连写，在左侧其身稍长。

字形相向

纫 纣 幼 劝 彩 场 跳

相向之字，两部要互相避让，收缩纵展合理。

月黑雁飞高，单于夜遁逃。
欲将轻骑逐，大雪满弓刀。

书法故事

结构规律（五）

布白均匀。一字之中笔画分布均匀，空间分割平均。篆刻中讲“分朱布白”“计白当黑”，正是此意。

四部							
四	罗	罚	罡	罢	署	罪	蜀
中间两笔画化为两竖，形扁勿长。	罗	罚	罡	罢	署	罪	蜀
	罗	罚	罡	罢	署	罪	蜀

钅部							
钅	钇	钉	钊	钓	钗	钙	钢
可按楷书形状和笔顺，也可有变化。	钇	钉	钊	钓	钗	钙	钢
	钇	钉	钊	钓	钗	钙	钢

字形相背							
	扎	找	肥	北	枝	扳	服
相背之字，两部紧靠，有互倚之意。	扎	找	肥	北	枝	扳	服
	扎	找	肥	北	枝	扳	服

野幕敞琮筵，羌戎贺劳旋。
醉和金甲舞，雷鼓动山川。

书法故事

结构规律（六）

变化。一片森林中找不到两棵完全相同的树，一棵树上找不到完全相同的两片树叶。书法上也要求变化，如长短变化、粗细变化、角度变化、快慢变化等，变则生，似则死。

矢部

矢

上横短而下横长，在左时捺化点，两横抗肩。

矣	和	矩	矫	短	矮	疑
矣	和	矩	矫	短	矮	疑
矣	和	矩	矫	短	矮	疑

禾部

禾

“禾”在左时，撇与点用回锋撇；“禾”在上或右时可用反捺。

季	秃	秀	委	种	税	程
季	秃	秀	委	种	税	程
季	秃	秀	委	种	税	程

上展下收

上展下收的字，要将上部写得昂扬洒脱，耀其精神，下部写得稳健凝重，示其端庄。

登	夺	奎	奈	资	皆	坚
登	夺	奎	奈	资	皆	坚
登	夺	奎	奈	资	皆	坚

嫁得瞿塘贾，朝朝误妾期。

早知潮有信，嫁与弄潮儿。

书法故事

结构规律（七）

主次。任何事物都有主次之分，书法也讲究主次分明。一字之中总有一至三个突出的重点笔画，这些笔画一般要求写得舒展挺拔，凸显整字精神，其他笔画要稍收敛一些。

疋部

疋

运笔灵活，可有不同变化。

胥	蛋	婿	疏	楚	疍	疑
胥	蛋	婿	疏	楚	疍	疑
胥	蛋	婿	疏	楚	疍	疑

皮部

皮

左撇为附钩撇，捺可用正捺，也可用反捺。

波	披	彼	皱	颇	跛	坡
波	披	彼	皱	颇	跛	坡
波	披	彼	皱	颇	跛	坡

上收下展

上收下展的字，要将上部写得严谨端庄，显其正，下部写得开张飘逸，显其活。

寒	奇	哀	装	夏	是	盖
寒	奇	哀	装	夏	是	盖
寒	奇	哀	装	夏	是	盖

垂緌饮清露，流响出疏桐。
居高声自远，非是藉秋风。

书法故事

一波三折。从楷书来说，指捺画从起笔、行笔到收笔，其间形状的变化像起伏的波浪，着重于体现笔画书写时的节奏感。横、竖的写法也包含微妙的起伏，属于微观下的“一波三折”。

羊部

羊

运笔灵活，视不同位置有多种变化。

羌	养	差	美	羔	洋	翔
羌	养	差	美	羔	洋	翔
羌	养	差	美	羔	洋	翔

页部

页

或者保留楷书字形，或者灵活变化。

顶	顷	预	顺	顽	顾	硕
顶	顷	预	顺	顽	顾	硕
顶	顷	预	顺	顽	顾	硕

左上包围

框为辅，盖其下，下为主，稳而健。

厅	庞	庆	肩	屁	废	庶
厅	庞	庆	肩	屁	废	庶
厅	庞	庆	肩	屁	废	庶

此地别燕丹，壮士发冲冠。

昔时人已没，今日水犹寒。

书法故事

燕不双飞。从楷书来说，一字之中若有两个捺画时，一般要进行一收一放、一长一短的变化，且只保留一个捺画。又由于捺画的收笔如燕尾，因此叫做“燕不双飞”。

虍部

虍

改楷书笔顺为，竖—横—撇—横钩—横—竖弯，“七”部上靠以让下部。

虎	虏	虐	虔	虑	虚	彪
虎	虏	虐	虔	虑	虚	彪
虎	虏	虐	虔	虑	虚	彪

⺮部

⺮

其形草化，如两小人连写。

竺	竽	笈	等	笔	笑	策
竺	竽	笈	等	笔	笑	策
竺	竽	笈	等	笔	笑	策

左下包围

框为主，塑其形，上为辅，笔画内敛。

过	远	达	越	起	赴	题
过	远	达	越	起	赴	题
过	远	达	越	起	赴	题

轻阴阁小雨，深院昼慵开。
坐看苍苔色，欲上人衣来。

书法故事

曲中见直。指在书写竖画时不是粗细一致，一味笔直，而因粗细有变，变中求直，好像人站立时，其背虽弯，又但其形却直，能表现出一定的力度。

羽部

羽

注意框内四点的各种变化。

羿	扇	翅	栩	诩	翎	翘
羿	扇	翅	栩	诩	翎	翘
羿	扇	翅	栩	诩	翎	翘

走部

走

注意下部的各种变化。

赵	赴	赳	超	越	趋	陡
赵	赴	赳	超	越	趋	陡
赵	赴	赳	超	越	趋	陡

右上包围

框为主，塑其形，下为辅，笔画内敛，其形稍左。

句	旬	匐	匀	勾	氖	氦
句	旬	匐	匀	勾	氖	氦
句	旬	匐	匀	勾	氖	氦

荆	溪	白	石	出，	天	寒	红	叶	稀。
山	路	元	无	雨，	空	翠	湿	人	衣。

书法故事

笔断意连。指一字之中笔画的来龙去脉要交代清楚，笔画之间牵丝萦带，顾盼有致，笔虽断而意却连。因此在写字时要一气呵成，气息流畅。

豕部

豕

重心要稳，注意多撇的排列，捺可用反捺。

家	象	蒙	逐	豪	豢	啄
家	象	蒙	逐	豪	豢	啄
家	象	蒙	逐	豪	豢	啄

足部

足

注意下部的各种变化，在左时其形变异。

跳	跌	跛	跋	跃	趸	促
跳	跌	跛	跋	跃	趸	促
跳	跌	跛	跋	跃	趸	促

左收右放

左右互为因果。左右同收同放，其形必败。

改	形	期	雅	蚁	精	陵
改	形	期	雅	蚁	精	陵
改	形	期	雅	蚁	精	陵

众鸟高飞尽，孤云独去闲。
相看两不厌，只有敬亭山。

书法故事

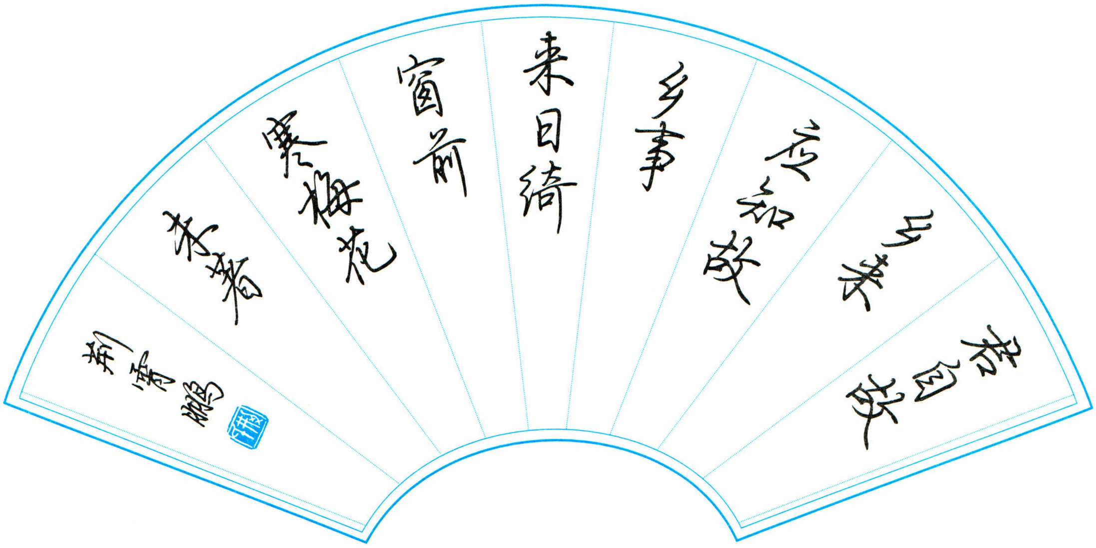
临摹与创作是学习书法最重要的两个阶段。从古到今，几乎没有一个书法家不是从“临摹—创作—再临摹—再创作”这样循环反复的过程中艰难地走过来的。学习书法先临摹后创作，先继承后创新，这是最起码的程序和方法。

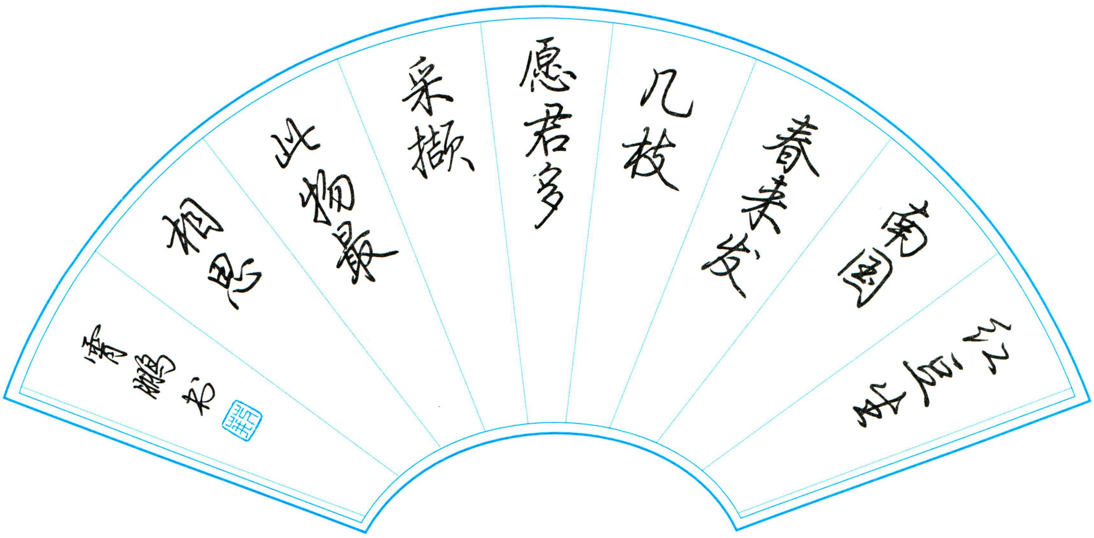
平明登日观举手开云关精神四飞扬如
出天地间黄河从西来窈窕入远山凭崖
览八极目尽长空闲偶然值青童绿发
双云鬟笑我晚学仙蹉跎凋朱颜踌
躇忽不见浩荡难追攀朝饮王母池暝
投天门关独抱绿绮琴夜行青山间山明
月露白夜静松风歇仙人游碧峰处处笙
歌发寂静娱清辉玉真连翠微想象鸾
凤舞飘飖龙虎衣扪天摘匏瓜恍惚不
忆归举手弄清浅误攀织女机明晨坐
相失但见五云飞

晋阳城听雨斋灯下胄鹏闲书

五月天山雪无花只有寒笛中闻折柳春色
未曾看晓战随金鼓宵眠抱玉鞍愿将腰
下剑直为斩楼兰 戊子孟春霄鹏抄诗

天兵下北荒胡马欲南饮横戈从百战直为衔
恩甚握雪海上餐拂沙陇头寝何当破月氏
然后方高枕 李白诗塞下曲戊子春霄鹏书


君自故
乡来
应知故
乡事
来日绮
窗前
寒梅花
未著
荆霄鹏


红豆生
南国
春来发
几枝
愿君多
采撷
此物最
相思
霄鹏书

春眠不觉晓处
处闻啼鸟夜来风雨声
花落知多少移舟泊烟渚日
暮客愁新野旷天低树江清
月近人君自故乡来应知故乡
事来日绮窗前寒梅著花未
五言绝句三首霄鹏书于太
原听雨斋





一片花飞减却春风飘万点正愁人且看欲尽花经眼莫厌伤多酒入唇江上小堂巢翡翠苑边高冢卧麒麟细推物理须行乐何用浮荣绊此身朝回日日典春衣每日江头尽醉归酒债寻常行处有人生七十古来稀穿花蛱蝶深深见点水蜻蜓款款飞

唐杜甫诗曲江二首戊子春月曹鹏抄



读者问卷

为向"墨点"的读者们提供优质图书，让大家在较短的时间内练出更好的字，达到事半功倍的效果，我们精心设计了这份问卷调查表，希望您积极参与，一旦您的意见被采纳，将会得到"墨点字帖"赠送的一份温馨礼物哦！

姓 名		性 别	
年龄(或年级)		QQ(或微信)	
电 话		邮 编	
地 址			

1.您购买此书的原因？(可多选)

□封面美观 □内容实用 □字体漂亮 □价格实惠 □老师推荐 □其他_____

2.您对哪种字体比较感兴趣？(可多选)

□楷书 □行楷 □行书 □草书 □隶书 □篆书 □仿宋 □其他_____

3.您希望购买包含哪些内容的字帖？(可多选)

□有技法讲解 □与语文教材同步 □与考试相关 □速成教程类 □常用字
□国学经典 □名言警句 □诗词歌赋 □经典美文 □人生哲学
□心灵小语 □禅语智慧 □作品创作 □原碑类硬笔字帖 □其他_____

4.您喜欢哪种类型的字帖？(可多选)

纸张设置：□带薄纸，以描摹练习为主 □不带薄纸，以描临练习为主
□摹、描、临的比例为____________

装帧风格：□古典 □活泼 □现代 □素雅 □其他_____

内芯颜色：□红格线、黑字 □灰格线、红字 □蓝格线、黑字 □其他_____

练习量：□每天______面

5.您购买字帖考虑的首要因素是什么？是否考虑名家？喜欢哪种风格的字体？

____

6.请评价一下此书的优缺点。您对字帖有什么好的建议？

____

7.您在练字过程中经常遇到哪些困难？需要何种帮助？

____

地址：武汉市洪山区雄楚大道268号出版文化城C座603室 邮编：430070
收信人："墨点字帖"编辑部 电话：027-87391503 QQ：3266498367
E-mail：3266498367@qq.com 天猫网址：http://whxxts.tmall.com

图书在版编目（CIP）数据

书法等级考试教程．行楷 / 荆霄鹏书．— 武汉 ：湖北美术出版社，2016.4（2019.1 重印）

ISBN 978-7-5394-8336-8

Ⅰ．①书…

Ⅱ．①荆…

Ⅲ．①行楷－书法－水平考试－教材

Ⅳ．①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 020029 号

书法等级考试教程・行楷 © 荆霄鹏 书

出版发行：长江出版传媒 湖北美术出版社

地　　址：武汉市洪山区雄楚大街 268 号 B 座

电　　话：(027)87391256 87391503

传　　真：(027)87679523

邮政编码：430070

h t t p：//www.hbapress.com.cn

E-mail：hbapress@vip.sina.com

印　　刷：崇阳文昌印务股份有限公司

开　　本：787mm×1092mm 1/16

印　　张：3.5

版　　次：2016 年 4 月第 1 版 2019 年 1 月第 2 次印刷

定　　价：25.00 元

墨点字帖



荆霄鹏

教育部审定《书法练习指导》教材副主编

九年义务教育《写字》教材书写者

高校书法教材范字书写者

“中国硬笔书坛百杰”

“二十年中国硬坛百家”

多次担任全国硬笔书法赛事评委

曾任清华大学美术学院特聘书法教师

全国硬笔书法骨干教师高级研修班主讲

全国欧体书法命题联展第一名获得者

书法专业报刊连载讲座特邀作者

出版各类书法字帖800余种

策　　划：柳征
责任编辑：柳征
品牌运营：墨点字帖
封面设计：墨点字帖

扫一扫，关注
“墨点字帖”！

ISBN 978-7-5394-8336-8
01>
9 787539 483368
定　价：25.00元

上架指南
教辅类